

Procvičování hrudníku, prsních svalů, ramen, svalů horních končetin a zádových svalů.

Tento cvičební prvek je určen k posílení svalstva horních končetin a prsních svalů při tahu hrazdy dolů před obličejem. Při tahu hrazdy dolů za hlavu se posilují převážně ramena a zádové svaly v oblasti lopatek.

Míry: délka 1110 mm, šířka 1260 mm, výška 2380 mm

SCHÉMA POHYBŮ

